



LifeSTEIL  
BLOG



# SUGAR RESET GUIDE

Wie werde ich ihn los – in 90 Tagen?

## #NOSUGAR. Deine Chance auf ein Zuckerfreies Leben.

Warum Zuckerfrei nicht nur ein neuer Trend ist.

Vielleicht hast Du dich ja schon selbst an das waghalsigste Experiment getraut Zuckerfrei zu leben. Vielleicht bist Du ja bereits Zuckerfrei oder findest den ganzen Hick Hack total übertrieben!? Nunja, ein Versuch ist es ja Wert mit dir ein kleines süßes Zuckerpläuschchen zu halten – ready? Na los:

**Zucker.** Für den Körper bedeutet künstlich hergestellter Industriezucker leere Kalorien. Deshalb ist eine stark zuckerhaltige Ernährung auch schlecht für die Gesundheit: Man nimmt zu viel Kalorien auf und erhöht das Risiko, an Zivilisationskrankheiten wie Fettsucht, Bluthochdruck und Diabetes zu erkranken. Inzwischen gilt in Deutschland jeder Fünfte als krankhaft fettsüchtig. Das ist kein individuelles Problem mehr, sondern ein gesellschaftliches – ist das nicht schlimm? Doch so einfach ist es nicht, Zucker zu reduzieren, wenn man ihn gewöhnt ist. Woran das liegt? Beispiel Schokolade: Wenn wir Schokolade essen, bekommen Muskeln und Gehirn einen Extraschub Energie. Zusätzlich wird die Aufnahmefähigkeit des Gehirns für das Eiweiß Tryptophan gefördert. Es wird im Gehirn in das Glückshormon Serotonin umgewandelt, das für gute Laune sorgt. Zucker kann so ein suchttähnliches Verhalten auslösen. (mehr dazu auf Seite 8)

Kinder und Erwachsene sollen täglich weniger als zehn Prozent ihrer Energieaufnahme aus Zucker gewinnen. Wer es schafft, seinen Zuckerkonsum auf weniger als fünf Prozent täglich zu reduzieren, also ca. 25 Gramm (6 Teelöffel Zucker), unterstützt seine Gesundheit nachhaltig. Um sich das mal vor Augen zu führen: Eine Flasche Cola (1 Liter) hat 35 Würfel Zucker, d.h. mit einem Glas Cola hast Du bereits deinen gesunden Tagesbedarf an Zucker gedeckt. Alles darüber hinaus schadet auf lange Sicht deiner Gesundheit.

### Gut und was nehme ich stattdessen?

Ja das habe ich mich auch gefragt. Süßstoff ist keine wirkliche Alternative. Ich hab da was anderes: Natürliche Süße durch Datteln, Ahornsirup, Honig oder reifen Bananen. Xucker ist eine kalorienfreie Zuckeralternative. Xucker light ist das perfekte Süßungsmittel für Süßspeisen und heiße Getränke. Regelmäßig angewendet trägt es zur Remineralisierung der Zähne bei und vermindert so das Kariesrisiko. Xucker light wird ganz natürlich mittels Fermentation (also Vergärung) von aus Maisstärke gewonnenem Traubenzucker hergestellt. Genial, oder? Kokosblütenzucker ist der neue Star unter den niedrig-glykämischen Süßungsmitteln. Kokoszucker bietet für all jene, die sich wegen gesundheitlicher Probleme wie zum Beispiel Diabetes, Übergewicht und Herzerkrankungen Sorgen machen, eine tolle Alternative zu anderen Süßungsmitteln. Das tolle an Kokosblütenzucker ist, dass man ihn 1:1 wie braunen Zucker verwenden kann. Kokosblütenzucker schmeckt ausserdem nicht nach Kokos - wie der Name vielleicht vermuten lässt - sondern hat einen kräftigen, karamelligen Geschmack.

Du siehst es gibt unglaublich viele Alternativen. Und das ist das Stichwort. Es handelt sich um Alternativen und sagt nicht, dass wir davon nun unendlich viel essen sollten. Einen Pancake durch eine reife Banane zu süßen oder sich eine Schokosoße aus Ahornsirup zu machen ist aber eine viel viel gesündere Form und wird auf lange Sicht besser für dich und deine ausgewogene Ernährung sein – das schlechte Gewissen darf da gern bleiben wo der Pfeffer wächst.

Ich kleiner Süßspatz konnte mir im Leben nicht vorstellen, dass dieses Alternativen funktioniert und ich muss sagen: JA! **Probiere es aus. Du wirst Dich sehr viel besser fühlen. Zuckerentwöhnung? Gute Idee! Mit Hilfe meines kostenlosen SUGAR RESET GUIDEs kannst Du den Schritt schaffen.**

## Schritt 1: Dein Esstagebuch

### Wie viel Zucker esse ich?

Wie viel Zucker man wirklich isst, weiß kaum jemand. Oftmals sind es die kleinen Snacks zwischendurch oder alltägliche Dinge, die versteckten Zucker enthalten. Deswegen ist die Zeit gekommen in der wir mal ehrlich mit uns sein müssen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass wir uns in diesem Punkt gern selbst belügen – damit muss jetzt Schluss sein!

Das gelingt übrigens am besten, wenn wir ein Esstagebuch (findest Du auf Seite 14) führen. In dem werden wir sehr achtsam notieren, was so wirklich auf dem Teller landet oder zwischendurch verputzt wird und vorallem, wie wir uns dabei fühlen und aus welchem Grund wir essen. Intuitives Essen ist uns angeboren – Babys und kleine Kinder essen, wenn sie hungrig sind und hören auf, wenn sie satt sind. Leider haben viele Menschen diese Eigenschaft verlernt.

Nimm dir deshalb eine Woche vor in der Du genauestens notierst, um dir einen Überblick zu verschaffen, wie deine momentane Ernährung aussieht.

### Stecke dir Ziele!

Was möchtest Du erreichen? Heißhungerattacken loswerden? Gelüste verschwinden lassen? Hm, das klingt alles sehr negativ oder? Menschen, die die Wörter Sünde und Essen zusammenbringen reden davon, dass sie einen Fehler gemacht haben. „Das darf ich eigentlich nicht, aber ich sündige heute mal!“ STOP. Umdenken! Vielleicht ist dein Essverhalten für dich und deinen Körper nicht gut, aber denke niemals, dass Essen etwas BÖSES ist. Der Konsum ist das Problem und das wollen wir ja wieder lernen. Wann und wie viel ausreichend ist und was gut tun und was nicht gut für dich ist. Alles was bis hierhin war, können wir nicht mehr ändern. Hake es ab!

Du möchtest dich besser ernähren und hast aber das Gefühl dein Körper will Dinge, die du nicht kontrollieren kannst? Ok, ich helfe dir dabei deinen Körper auszutricksen und ganz bald wirst Du den Heißhunger und deine Gelüste im Griff haben. Und vorallem: Du wirst dich besser kontrollieren können und ohne das schlechte Gewissen, mit Genuss essen. DU entscheidest! DU hast die Kontrolle!

## Schritt 2: Essen verstehen!

### Was unser Körper wirklich braucht und was überhaupt „gesunde Ernährung“ bedeutet!

Wir sprechen, atmen, hören und bewegen uns täglich ganz automatisch. Unser Unterbewusstsein weiß genau, was zu tun ist und wir müssen nicht bewusst daran denken. Was wir essen und trinken beeinflusst jedoch alles, was wir tun. Es steigert unsere Lebensqualität und vorallem die Vitalität. Alles was wir zu uns nehmen zieht mehr oder weniger spürbare Auswirkungen. Ob wir uns fit und gesund fühlen oder müde und kraftlos – all diese Dinge beruhen auf das, was wir essen und trinken.

Ein chinesisches Sprichwort besagt: **„Eine Krankheit hat zwar viele Väter, aber die Mutter jeder Krankheit ist eine unpassende Ernährung.“**

### Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist der Grundstein.

Eine „falsche“ Ernährung kommt oft zustande, weil wir zu wenig über sie wissen. Wir würden uns niemals auf einen Müllberg setzen oder uns mit giftigen und dreckigen Dingen das Gesicht waschen – es fällt vielen Menschen jedoch sehr leicht Dinge zu essen oder zu trinken, die dem gleichgesetzt sind.

Falsches Wissen oder sogar Desinteresse führt oft dazu, dass wir zu viel von den Sachen essen, die ungesund sind und die Dinge außer Acht lassen, die wir benötigen.

Angesichts der sehr komplexen Stoffwechselfvorgänge im Körper, benötigen wir eine ausreichende Zufuhr von Nähr- und Vitalstoffen. Zudem benötigt der Organismus bestimmte Stoffe, wie essentielle Fett- und Aminosäuren, Vitamine, Mineralien, und Spurenelemente – dies alles regelmäßig, damit der Körper die Chance hat, Körpersubstanzen zu ersetzen und wieder neu aufzubauen. Tun wir das nicht, werden wir krank und schaden unserem Körper auf lange Sicht.

Leider können wir auf Grund der Lebensumstände und den vielen Schadstoffen, denen wir ausgesetzt sind, gar nicht so viel Gutes essen, um diesen Prozess gänzlich aufzuhalten. Die Einnahme von hochwertigen Nahrungsregänzungsmitteln kann neben einer ausgewogenen Ernährung eine Lösung sein.

**Wenn Dich dieses Thema interessiert, können wir gern gemeinsam schauen, welche Produkte zu dir passen.**

## Schritt 3: Die Umsetzung

### In 12 Wochen aus der Zuckersucht

Bei dieser Form der Entwöhnung geht es nicht um den radikalen Verzicht. Ich möchte dich dazu inspirieren, schlechte durch gute Lebensmittel zu ersetzen und so langsam den Konsum von Zucker & Co. zu reduzieren. 1 Stück Zucker ist schon besser als 3. Und ein selbstgebackener Kuchen mit Kokosblütenzucker oder Datteln ist eben die bessere Alternative zu industriell hergestellten Fertigbackwaren.

Das alles ist ein Prozess, der auch sehr viel Spaß machen kann. Du wirst deine Geschmacksnerven trainieren und dich neu entdecken. Du wirst etwas schaffen, was viele für unmöglich halten – das ist doch genial, oder?



*Du bist, was Du isst!*  
#seiachtsam

## WILLENSKRAFT.

### Step by Step aus dem Zuckerschungel

**Regel Nummer 1:** Steh dir nicht selbst im Weg.

Oftmals möchte man sich vor der eigenen Verantwortung drücken, in dem man für alles ein Problem findet. „Ich kann das nicht machen – ich habe dafür keine Zeit.“ „Ich kann das nicht machen – meine Kinder essen das nicht.“ „Ich kann das nicht machen – ich will mir nicht alles verbieten!“ Ohje, das hört sich ganz stark nach ICH WILL NICHT an. Kann-nicht wohnt in der Straße will-nicht und diese dunkle Gasse werden wir ab jetzt meiden. Auf dem Weg, auf dem ich dich jetzt schicke, sieht es außerdem viel netter aus. Da gibt es nur eine Richtung! Vorwärts und gern auch mal etwas STEILER.

**ZEIT. FAMILIE. GELD. Und MOTIVATION.** Dies sind die 4 häufigsten Gründe für ein ICH-KANN-NICHT. Also packen wir erstmal genau diese 4 Elemente an, bevor wir starten.

**ZEIT.** Das Zeitmanagement spielt in der heutigen Zeit eine wichtige und große Rolle. Du solltest dir selbst so wichtig sein, dass Du dir deine Zeit nimmst! Bewusst und mit Überzeugung. Geh abends etwas früher ins Bett, damit Du morgens ein wenig früher aufstehen kannst um dein Frühstück vorzubereiten oder in Ruhe einen Kaffee oder Tee zu trinken. Nimm dir in der Woche 1-2 Abende Zeit für dich. Und wenn es eine Stunde ist, in der Du liest, ein Bad nimmst, joggen oder zum Sport gehst, oder eben kochst. Schreibe dir To-Do Listen um wirklich wichtige Dinge abzuarbeiten und Aufgaben auf die Warteliste zu setzen, die gerade nicht wichtig sind. Du bist wichtiger!

**FAMILIE.** „Das essen meine Kinder nicht!“ Ja, das kenne ich nur zu gut! Bei uns gibt es aber eine Regel: Es gibt das, was auf den Tisch kommt. Ich koche nicht extra ein zweites Gericht, weil irgendjemand rummeckelt. Oft koche ich Dinge, die aus mehreren Teilen bestehen und da darf jeder entscheiden, was er davon isst. Alles muss probiert werden und wer am Ende nur Soße oder Reis essen will, weil er das Gemüse nicht mag, der hat Pech gehabt. Hört sich schlimmer an, als es ist! Aber nur so lernen deine Kinder mit. Du wirst alles mit Liebe zubereiten und dir viel Mühe geben. Kinder müssen aber auch lernen, so etwas wertzuschätzen. Wenn Du deinen Kindern aber immer wieder parallel Vanillepudding und Mortadella-Toast zubereitest, während Du deine Gemüselasagne fütterst, dann werden sie nie lernen, was richtige und gesunde Ernährung bedeutet.



**Süß ohne Zucker**  
#dasgehtwirklich

**GELD.** Ein großes Thema. Lange war das auch mein ICH-KANN-NICHT! „Bio-Gemüse ist unbezahlbar!“ „Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel viel zu teuer!“ Nein, das ist nicht richtig. Gutes Gemüse, Fleisch und auch das ein oder andere hochwertige Präparat zur Nahrungsergänzung ist seinen Preis wert. Preiswert! Nicht teuer! Mach dir mal eine Liste mit Dingen, die Du so aus gibst. Dinge, die alltäglich über die Ladentheke gehen! Das läppert sich unheimlich, kann ich sagen. Das ist DEIN Körper und ich denke, du möchtest noch sehr lange darin wohnen, oder? Er soll dich tragen, fit und gesund und am besten ohne Weh-Wehchen und Zimperlein. Das geht nur, wenn Du ihn pflegst. Und das am besten auch von innen.

**MOTIVATION.** Deine Willenskraft ist ausschlaggebend. Ich kann dich nur inspirieren – du entscheidest am Ende selbst. Frag dich, ob Du etwas ändern willst! Und wenn ja –was!? Möchtest Du so weitermachen, wie bisher? Oder möchtest Du glücklich, zufrieden und vor allem gesund sein? „ICH KANN DAS! Ich werde etwas schaffen, was viele für unmöglich halten!“ ICH habe es geschafft. Du wirst es auch schaffen!

## Die Wochenübersicht

### Woche 1 und 2

In den ersten Wochen wirst Du ganz langsam anfangen deine Gewohnheiten zu analysieren und sie Stück für Stück abzulegen. Oftmals reicht es schon zu reduzieren, als radikal zu verzichten.

Du liebst Kaffee, Latte Macchiato & Co. , aber am liebsten mit 3 Stück Zucker!? Kenn ich. Von heute auf morgen den Zucker weg zu lassen ist Quatsch und wird dir auch keine Freude bereiten. Fang doch lieber an deinen Kaffee mit 2, statt 3 Stückchen Zucker zu trinken. Das machst du eine Woche und dann reduzierst du auf 1 Stück Zucker. Ab der 3. Woche solltest Du deinen Kaffee oder Tee ganz ohne Zucker genießen. Aber wie schon gesagt – Step by Step. 1 Würfel Zucker ist schon besser als 3!

**(Die Alternative den Zucker einfach durch Süßstoff zu ersetzen, sehe ich nicht als optimal! Die beiden gängigsten Süßstoffe Aspartam und Saccharin werden ausschließlich künstlich hergestellt – Gerüchte, dass sie der Gesundheit eher schaden, als dass sie einem helfen, halten sich hartnäckig und sind bisher nicht widerlegt. Greife lieber zu natürlicher Süße, dann bist du auf der sicheren Seite!)**

So handhabst Du das mit allen Sachen. Cola-süchtig? Vielleicht schaffst Du es nur 1 Glas Cola zu genießen, statt eine ganze Flasche zu trinken. Mach dir dafür dein Wasser (am besten still) mit gefrorenen Früchten oder Gurke mit Minze oder Zitrone schmackhaft.

Wenn in der ersten Woche der süße Zahn schreit, nimmst Du dir ein Stück bzw. einen Riegel deiner Lieblings-Schokoladentafel und tust den Rest direkt weg. Genieße dieses Stück und lutsche die Schokolade so lange, bis sie auf deiner Zunge zergangen ist. Das ist ein guter Schritt, die Menge zu reduzieren, weil du lade etwas davon hast. Deine Verlangen nach Schokolade wird schneller gestillt sein. Hast Du schon mal Zartbiterschokolade probiert? Es gibt unheimlich leckere Schokoladen mit einem sehr hohen Kakaoanteil. Die sind etwas gesünder und schmecken dazu mega. Mittlerweile bekommst Du sogar „gesunde“ vegane Schokolade, die mit Kokosblütenzucker gesüßt ist. Probiere es aus!

Liebst Du Eis? Oh man, ich könnte darin baden! Bestelle dir im Eiscafé nur eine Kugel Eis und die bitte im Becher. Mit dem kleinen Löffel isst Du länger am Eis und kannst jeden Happes genießen. Oder probiere es doch mal aus selbst Eis herzustellen. Eine Eismaschine kostet gar nicht viel und du kannst selbst entscheiden, was drin ist! Es gibt aber auch viele Rezepte, die ohne Maschine funktionieren. Schonmal Frozen Jogurt probiert? Hmmm, lecker!

**Ziel ist, ab der 3. Woche keinen industriellhergestellten Zucker mehr zu sich zu nehmen. Das Gleiche gilt für Mehlprodukte und schlechte Kohlenhydrate. (siehe Liste auf Seite 8)**

**Woche 3-9** Die kommenden Wochen solltest Du dich ausgewogen und gesund ernähren. Um die Bauchspeicheldrüse zu entlasten, ist es ratsam min. 3 Mahlzeiten in regelmäßigen Abständen zu sich zu nehmen. Bis auf ZUCKER, MEHL und FERTIGPRODUKTE (Stichwort: versteckter Zucker) sind viele andere Lebensmittel erlaubt. Du musst auf kaum etwas verzichten. Schau in die Tabellen:

## Erlaubte Lebensmittel

Fleisch (Protein/Eiweiß)	Mager und von guter Qualität: Rindfleisch: Filet, Steak, Tatar, Roastbeef Geflügel: Hühnerbrust, Putenbrust Kalbfleisch: Filet, Schnitzel
Vegetarische Proteinquellen	Magerquark, Eier, Hüttenkäse, Seitan, Tofu, Triple Protein Shake, Sojajogurt, Harzer Käse, Skyr, Frischkäse
Fisch und Meeresfrüchte (Protein/Eiweiß)	Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch im eigenen Saft, Scampi, Garnelen, Tintenfischringe,
Gemüse	Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree/Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln, Zucchini, Avocados <b>(in Maßen: Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Möhren)</b>
Früchte	Apfel (sauer), Orange, Grapefruit, Erdbeere, Birne, Brombeeren, Granatapfel, Heidelbeeren, rote Johannisbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mango, Nektarine, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren, Melone, Banane, Trauben, Ananas
Gewürze	Steinsalz (Himalajasalz), Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran usw. Essig/Balsamicoessig, Apfelessig, Dijonsenf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Sojasoße, Sambal Oelek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft, Stevia oder Xucker light zum Süßen
Getränke	Stilles Wasser (min. 1,5 bis 2 l/Tag) Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse) Tee (Schwarz, Grün, Matete, Kräutertee)

## Verbotene Lebensmittel

Absolut vermeiden!

Schlechte Kohlenhydrate wie z. B. Nudeln & Weißbrot, Brötchen  
Zucker, Süßstoff – verwende stattdessen Stevia oder Xucker  
Alkohol, Süßigkeiten, Schokolade, verarbeitete Lebensmittel  
Softdrinks wie Cola, Fanta und Fruchtsäfte.

## Ein Tag kann zum Beispiel so aussehen:

### Frühstück:

Müsli/ Porridge/ eine Scheibe glutenfreies Brot mit Frischkäse oder Avocado/ Eier in allen Variationen.

### Mittagessen bis 14 Uhr:

Langsame Kohlenhydrate, wie Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchte – dazu Fleisch, Fisch und reichlich Gemüse. Beispiel: Buddha Bowl mit scharfem Rindertatar und schwarzen Bohnen.

### Abendessen:

Abends sollte die Mahlzeit in den ersten 2 Monaten Kohlenhydratfrei ausfallen. Proteine gepaart mit viel Gemüse und Salat sind optimal. Beispiel: Gelbes Curry mit Ofengemüse in Kokosmilch. (Das Rezept findest Du auf [www.lifeteilblog.de](http://www.lifeteilblog.de))

**Ab der 10. Woche** können langsam Kohlenhydrate in den Speiseplan eingebaut werden – auch zum Abendessen (bis 19 Uhr). Versuche aber in Zukunft auf wirklich ungesunde Dinge (Fastfood, Fertigprodukte, zuckerhaltige Getränke) zu verzichten und sie durch gesündere Alternativen zu ersetzen. Es spricht nichts dagegen mal ein Glas Wein zu trinken oder mit Freunden einen Pizzabend zu machen. Mein Tipp: Alles ist erlaubt, wenn man die Kontrolle darüber hat!



## ZUCKER Der heimliche Killer.

Tatsächlich hat das Genussmittel Zucker einiges mit Drogen, wie Zigaretten und Kokain gemein. Ich scherze nicht! Der Zusammenhang zwischen Drogensucht und Industrienahrung ist für viele Wissenschaftler heute mehr als deutlich. Der erste Schritt zur Sucht spielt sich in den Schaltkreisen des Gehirns ab, die für Genuss, Entspannung und Verlangen zuständig sind. Diese beruhen darauf, dass opiatähnliche Eigenschaften hergestellt werden, die dem Wirkstoff illegaler Drogen gleichen. Durch sie wird das Belohnungssystem angeregt, wodurch man Wohlbehagen empfindet.

Jede Droge trickst damit das Genusssystem aus und erzeugt ein künstliches Glücksgefühl, indem Opiode und andere Botenstoffe ausgeschüttet werden. Im zweiten Schritt verschwindet der Genussmoment. Jetzt herrscht nur noch Verlangen. Ein Teufelskreis.

## REZEPTIDEEN

Ein gute Planung wird dir helfen, die ersten Wochen problemlos über die Bühne zu bekommen. Vielleicht machst Du einfach einen Essensplan mit deinen Lieblingsrezepten und notierst dir immer, wenn dir etwas besonders gut geschmeckt oder dich lange satt gemacht hat. Du wirst ganz bald selbst kreativ werden und aus den Ideen eigenen Kreationen zaubern.

Viele Menschen zweifeln daran eine Ernährungsumstellung zu schaffen. Man hat ja sonst schon so viel im Kopf und um die Ohren. Deshalb ist es wichtig sich bei diesem Thema Pläne zu schmieden um weniger Sorgen mit sich rum zu tragen.

Um dir ein bisschen Inspirationen zu geben, was Du in den ersten Tagen kochen kannst, habe ich dir eine **Beispielwoche** zusammengestellt. Auf den nächsten seiten wirst Du einige Rezepte finden um sie nachzukochen. Viel Spaß dabei!

## SUGAR RESET GUIDE | Beispielwoche

	Frühstück	Vormittagssnack	Mittagessen	Nachmittagssnack	Abendessen
Montag	Eiweiß-Frühstücks Shake	100g Obst	Vegane PokéBowl mit Babyblattspinat, Naturreis und mariniertes Rote Beete	Rohkost	Cremige Zucchini-Suppe mit Knoblauch
Dienstag	Obst mit Skyr	100g Obst	Graham Masala Hackfleisch-eintopf mit Gurkensalat und Fetakäse <small>(Bereite gleich mehr für den Abend vor!)</small>	Rohkost	Graham Masala Hackfleisch-eintopf mit Zucchini-Nudeln
Mittwoch	Porridge aus 60g Haferflocken	100g Obst	Shakshuka (spanische Tomateneier) mit frischem Basilikum	Rohkost	Selbstgemachte Wraps mit Pute und Käse <small>(Achtung: bereite gleich Wraps für den nächsten Tag vor)</small>
Donnerstag	Oatcake	100g Obst	Selbstgemachte Wraps mit Eiersalat <small>(Optional kannst Du auch Geflügelsalat zubereiten)</small>	Rohkost	Lachsfilet gefüllt mit Babyspinat und Feta
Freitag	Eiweiß Shake	100g Obst	Frikassee mit grünem Spargel und Naturreis <small>(Anstatt Spargel kannst Du auch traditionell Erbsen, Mören und Karpfen verwenden.)</small>	Rohkost	Gemüsesuppe mit Hackfleischbällchen
Samstag	Protein Pancakes	100g Obst	Selfmade Avocado Burger mit selbstgemachte Burgerbuns	Rohkost	Gyrosrolle mit homemade Tzaziki
Sonntag	Avocado Sandwich (glutenfrei) mit pochiertem Ei	100g Obst	Low Carb Thunfischpizza <small>(Optional kannst Du den Pizzaboden auch aus Blumenkohl machen)</small>	Rohkost	Grillen <small>(Gutes Fleisch selbst marinieren und reichlich Gemüse und Salat)</small>

*Notiere alle Mahlzeiten und Snacks und dokumentiere, wie es Dir geht.*

## Grundrezept glutenfreier Proteinboden (für Wraps und vieles mehr)

250g Magerquark, 3 Eier  
2-3 Löffel Streukäse, Salz und Pfeffer

### So geht's:

Mische alle Zutaten zusammen und gebe die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Der Boden sollte für mindestens 25 Minuten bei 180 °C backen. (er sollte schön braun sein)

**Füllungen:** Ob Big Mäc Rolle mit Rindertatar, Eisbergsalat und Gewürzgurken oder Gyros mit selbstgemachtem Tzaziki – du kannst ganz kreativ deine Wraps und herzhaften Strudel füllen. **Neue Rezeptideen findest Du auf meinem Blog.**

## Cremige Zucchinisuppe

3-4 große Zucchini  
1 große Zwiebel und 1-2 Knoblauchzehen  
Hefefreie Gemüsebrühe, 2 EL Schmelzkäse light oder Frischkäse

### So geht's:

Schneide die Zucchini, die Zwiebeln und den Knoblauch in grobe Würfel. Brate alles in einem Topf mit 1 EL Öl für 2-3 Minuten an, sodass sich Röstaromen bilden. Lösche das Ganze mit Gemüsebrühe ab, sodass das Gemüse gerade so mit Flüssigkeit bedeckt ist. Koche alles für 10-12 Minuten. Püriere die Zucchini mit einem Stabmixer und füge die 2 EL Schmelzkäse dazu. Abschmecken – fertig!

**Alternativen:** Du kannst die Cremesuppe mit ganz verschiedenen Gemüsesorten zubereiten. Mit Tomaten, Blumenkohl, Brokkoli oder Spargel funktioniert das einfach super und ist so schnell gemacht. Das Süppchen wärmt von innen, macht satt und lässt sich dazu gut vorbereiten. Am nächsten Tag schmeckt sie oftmals sogar noch ein bisschen besser! Probiere es unbedingt aus.



**REZEPTIDEEN**  
#gesunderezepte

## PokéBowl mit marinierter Rote Beete

1 Packung gekochte Rote Beete  
 1 rote Zwiebel  
 Sesamöl, Reisessig, Zitronensaft, Sojasauce  
 Salz und Pfeffer, Chiliflocken  
 Sesam

### So geht's:

Schneide die Rote Beete in mundgerechte Würfel und die Zwiebel in feine Ringel. In einer Schüssel gibst Du alle weiteren Zutaten für die Marinade und schmeckst es mit Salz und Pfeffer und optional mit etwas Chili ab. Gib die Rote Beete in die Marinade und lasse sie für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen. (Am besten über Nacht). Die Beete hält sich so mehrere Tage – es lohnt sich also etwas mehr zu machen, damit Du dir fix eine Bowl zusammenstellen kannst.

## Shaschuka (spanische Tomateneier)

1 große Dose gehackte Tomaten (oder frische)  
 frischer Basilikum, Chiliflocken, Salz und Pfeffer.  
 1 Zwiebel, Knoblauch, pro Person 2-3 Eier

### Zuckeralternativen Natürliche Süße

- Ahornsirup
- Datteln
- reife Bananen
- Apfelmark
- Xucker light
- Stevia
- Kokosblütenzucker
- Agavendicksaft
- Honig
- Reissirup
- Birkenzucker
- Zimt

### So geht's:

Schneide die Zwiebel in feine Ringe und dünste sie mit dem Knoblauch in einer großen Pfanne an. Gib die Tomaten dazu und würze die Sauce nach Belieben. Falls die Tomaten zu viel Säure enthalten kannst Du dem mit 1-2 TL Xucker entgegenwirken.

Lasse alles auf mittlerer Stufe für 15-20 Minuten einköcheln.

Mit einem Löffel kannst Du kleine Kuhlen in der Sauce abstechen um die Eier einzeln und nach einander darin zu plazieren. Decke die Pfanne mit einem Deckel ab und lasse die Eier für ca. 5-8 Minuten stocken.

Garniere alles mit viel frischem Basilikum.

**Optional kannst Du auch feine Streifen Paprika dazugeben. Das Original Rezept wird aber nur mit Tomaten gemacht.**

## Frikassee mit grünem Spargel und Naturreis

800g Hähncheninnenfilet  
 1 rote Zwiebel  
 3 Lorbeerblätter  
 1/2 TL schwarze Pfefferkörner  
 200 g grünen Spargel (Alternativ: Möhren und Erbsen)  
 1 Becher Schlagsahne oder Cremefine  
 1 kleines Glas Kapern  
 einen Esslöffel Zitronensaft  
 2 TL Kartoffelmehl

### So geht's:

Zwiebeln ohne Fett in einem großen Topf andünsten. Hähnchenfilets dazugeben und mit 1 Liter Wasser aufgießen. Salz, Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazugeben (benutze für die Gewürze einen Teebeutel, das erleichtert das spätere Rausfischen!) und auf mittlerer Stufe langsam zum Kochen bringen, die Temperatur etwas reduzieren und etwa 20-30 Minuten mit Deckel sanft köcheln lassen.

Parallel kannst Du den Spargel schälen und dritteln. Koche ihn für ca. 10 Minuten.

Das Hähnchen kannst Du nach der Garzeit herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Zupfe die Filets mit 2 Gabeln auseinander. Gib nun die Sahne in den Topf und lasse alles auf die Hälfte einreduzieren. Fische die Lorbeerblätter und Pfefferkörner aus dem Sud und rühre das Kartoffelmehl mit einem Schneebesen. Lasse die Sauce andicken. Die Sauce sollte jetzt eine schöne sämige Konsistenz bekommen. (Ist das nicht der Fall kannst Du noch etwas mehr Mehl dazugeben!)

Das Fleisch, den Spargel (alternativ eine Dose Möhren und Erbsen) und die Kapern in den Topf geben. Mit Zitronensaft, etwas Kapernsud, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Dazu passt Naturreis oder Quinoa.**

## OATCAKE | Haferflockenkuchen mit Blaubeeren

90 g zarte Haferflocken  
 1 reife Banane  
 1 Ei, etwas Kokosöl für die Pfanne  
 Vanilleextrakt, eine kleine Handvoll Blaubeeren oder Bananenscheibchen.

### So geht's:

Mische alle Zutaten in einer Schüssel zusammen und bemale eine kleine Pfanne mit etwas Kokosöl. Gib den Teig in die noch kalte Pfanne und lasse den Kuchen bei mittlerer Hitze für einige Minuten ausbacken. Wenn er sich beim Schwenken der Pfanne bewegt, kannst Du ihn wenden und nochmals für 1-2 Minuten backen. Dazu passt eine selbstgemachte Schokosauce.

## Selbstgemachte Schokosauce | die gesunde Alternative

Zu gleichen Teilen:

Kokosöl, Ahornsirup, Backkakao (starkentölt)

### So geht's:

In einer kleinen Schüssel (beispielsweise) 2 EL Kokosöl erwärmen. Gib nun 2 EL Ahornsirup dazu und 2 EL Kakao. Verrühre die 3 Zutaten bis sich alles gut verbunden hat. Wenn dir die Schokosauce zu süß ist, kannst Du etwas mehr Kakao dazugeben.

## Gemüse-Hirse-Taler mit Kräuterquark

1 Zucchini, 3-4 Cocktailtomaten  
1 Zwiebel, 1/2 Knoblauchzehe  
1 kleine Tasse Hirse (bereits gekocht)  
2 EL glutenfreie Haferflocken  
1 Ei, Gewürze

Quark: Magerquark, etwas Milch, frische oder TK Kräuter, Salz und Pfeffer

### So geht's:

Schneide das Gemüse und die Zwiebeln in sehr kleine Würfel. Brate die Zucchini mit den Zwiebeln in einer Pfanne mit Gewürze scharf an. Zum Schluss gibst Du die gewürfelten Tomaten hinzu. Gib alles in eine Schüssel und füge die Eier, die Hirse und die Haferflocken hinzu. Aus der Masse kannst Du jetzt in der Pfanne kleine Patties ausbacken.

**Wer Käse mag, kann auch ein wenig Fetakäse unter die Masse mischen. Die Patties können so auch im Backofen ausgebacken werden. (So spart man sich das Öl für die Pfanne.)**

Für den Kräuterquark mischt Du alle Zutaten zusammen und rührst sie mit etwas Milch schön cremig. Schmecke deinen Dip nach Belieben ab. Ein Spritzer Zitrone macht den Quark schön frisch.



	Frühstück	Vormittagsnack	Mittagessen	Nachmittagsnack	Abendessen
Das habe ich gegessen: (Zutaten, Nährstoffe, Menge, Fertigericht?)					
Uhrzeit   Wann habe ich gegessen?					
So habe ich mich vor dem Essen gefühlt: (warum habe ich gegessen?)					
Das habe ich getrunken:					
Wie schnell hatte ich wieder Hunger:					
Habe ich deswegen erneut etwas gegessen? Wenn ja, was?					
So habe ich mich nach dem Essen gefühlt: (satt, hungrig, Völlegefühl, Blähbauch...)					
So habe ich mich heute bewegt (Sport, Alltagsaktivitäten):					
So viel Alkohol habe ich getrunken:					

Wie habe ich heute geschlafen: \_\_\_\_\_

## Finger weg von Light Getränken.

Wenn Du auf Light und Zero Softgetränke zurückgegriffen hast, und deiner Figur etwas Gutes damit tun wolltest, dann muss ich dir leider sagen: Finger weg! Das 0 kcal Versprechen stimmt zwar, aber Süßstoff ist auf Dauer auch nicht gesund für dich. **Aspartam** setzt bei der Verdauung giftiges Methylalkohol frei und dies führt oftmals zu Blähbauch und anderen Verdauungsstörungen.

(Die beiden gängigsten Süßstoffe **Aspartam** und **Saccharin** werden ausschließlich künstlich hergestellt – Gerüchte, dass sie der Gesundheit eher schaden, als dass sie einem helfen, halten sich hartnäckig und sind bisher nicht widerlegt.)

## Nahrungs- ergänzungsmittel.

Das, was wir nicht selbst durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung aufnehmen können, bieten uns gute und hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Sie versorgen uns mit wichtigen Vitaminen und Vitalstoffen.

Antioxidantien, Aminosäuren & Co. sind unser Schutz vor Zellschäden.

**Wenn dich das Thema interessiert kann ich dir gern weiterhelfen um die richtigen Produkte für dich zu finden.**

## Gesundes Getreide?

Weizen ist reich an Stärke und lässt den Blutzuckerspiegel enorm schnell in die Höhe schießen. Das Gluten schädigt bei häufigem Verzehr den Dünndarm – doch glücklicherweise erholt sich dieser bei glutenfreier Kost. Wird die Ernährung rechtzeitig umgestellt, kann sich die Darmschleimhaut zu großen Teilen oder sogar ganz regenerieren.

Ich bin ein Freund von glutenfreien Getreidesorten, wie Buchweizen, Haferflocken, Hirse und Quinoa. Heute ist es nicht mehr schwer ein glutenfreies Brot oder Brötchen zu backen. Viele Geschäfte und Bäcker bieten bereits glutenfreie Backwaren an.

## Lass den Körper mal machen!

Du wirst es nicht glauben, aber dein Körper kann einiges. In Hinblick auf die Zuckersucht sollte ein Aspekt wirklich nicht außer Acht bleiben: Bei längerer Belastung und wenn die Zuckerspeicher leer sind, dienen Proteine auch der Energiegewinnung in den Zellen.

Der Körper kann nämlich aus Aminosäuren, die beim Abbau von Eiweißen entstehen, selbst Glukose bilden (Glukoneogenese) Weil die Leber Eiweiß nur langsam in Zucker umwandelt und ins Blut abgibt, sind die Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel gering.



## *Gesünder leben*

Wenn Du etwas haben willst,  
was Du noch nie hattest,  
musst Du dafür etwas tun,  
was Du noch nie getan hast.

LIFESTEILBLOG.DE